

# راهنمای خرید تجهیزات کوهنوردی

در روز جهانی کوهستان و کوهنوردی از وسایل مورد نیاز این ورزش که همه گروه‌های سنی را جذب خود می‌کند گفتیم مثل کفش، عصا، کوله، کمپینگ، لباس و ...

## پرونده

با هر قدمی که در مسیر صعود به کوه بر می‌دارید، اعتماد به نفس شما افزایش می‌یابد. در ابتدای راه، روحیه‌تان عوض شده و بدن‌تان از حالت به اصطلاح کرختی خارج می‌شود. زمانی که تا نصفه‌های کوه بالا می‌روید، هر چند کمی احساس خستگی خواهید کرد اما امید رسیدن به قله و هدف نهایی، جانی تازه به بدن‌تان خواهد بخشید. البته کوهنوردی الزاماً فتح قله نیست بلکه همین که شما پا به مناطق کوهستانی بگذارید و فرصت پیداده‌روی در دامنه‌های کوه را به خود بدهید، از مزایای آن بهره‌مند خواهید شد. سازمان ملل متحد روز ۱۱ دسامبر را که مصادف با ۲۰ آذر می‌شود، در سال ۲۰۰۲ به عنوان روز جهانی کوهستان و کوهنوردی نام‌گذاری کرد. هر کسی در مقطعی از زندگی‌اش علاقه‌مند می‌شود پا در مسیر کوهنوردی بگذارد. چه یک کوهنورد تازه‌کار باشید و چه یک ورزشکار حرفه‌ای برای عبور از گردنه‌ها و رسیدن به قله‌ها لاجرم به وسایل و تجهیزات کوهنوردی نیاز دارید که به بهانه‌روز جهانی کوهستان و کوهنوردی در پرونده امروز زندگی‌سلام با ضروری‌ترین آن‌ها و قیمت‌های‌شان آشنا خواهید شد.



## کوله‌پشتی کوهنوردی

کوله‌ها بر حسب طول سفر و مدت زمان مصرف، سایزبندی می‌شوند. برای یک شب، کوله‌های کمتر از ۳۰ لیتر مناسب است که بیشتر برای دوچرخه‌سواری و پیاده‌روی و مسافت کم استفاده می‌شود. برای اقامت ۱ تا ۳ شب کوله‌تا ۵۰ لیتری که به راحتی می‌توان وسایلی همچون چادر، کیسه‌خواب، ظروف و ... به همراه داشت. برای سفر ۳ تا ۵ شب کوله با ظرفیت ۸۰ لیتر که جزو پرطرفدارترین کوله‌های کوهنوردی هستند. برای بیشتر از ۵ شب کوله‌تا ۱۱۰ لیتر مناسب است که می‌توان هر تجهیزات و ابزار آلات تخصصی را با خودبرد. ممکن است دو کوله‌چکم‌یکسانی داشته باشند اما قابلیت تحمل وزن‌های آن‌ها مختلف باشد. شکل کوله‌های کوهنوردی به گونه‌ای است که یک محفظه بزرگ برای وسایل دارند و در اطراف کوله، جیب‌های متنوعی هستند. بزرگ‌ترین شاخصه این کوله‌ها بافت تهویه‌دار در پشت آن‌هاست که هنگام فعالیت و در زمان عرق کردن، رطوبت را به خود جذب می‌کند و پشت کوهنورد را



## چادر کوهنوردی

بر اساس سرعت و سهولت نصب و برپایی چادرهای مسافرتی به چند نوع تقسیم می‌شوند: چادرهای عصایی یا میله‌ای که برای باز کردن این‌ها باید بخش‌های مختلفش را به شکل عصای نابینایان به هم متصل کنید. چادرهای اتوماتیک که از یک سری ستون تشکیل شده‌اند که برای باز کردن آن فقط کافی است ستون‌ها را باز کنید. چادر هم باتوجه به گنجایش و جنس آن از ۷۰۰ هزار تومان تا ۳۰ میلیون تومان متغیر است.

## تجهیزات انتراق و کمپینگ

برای داشتن یک شب راحت در جنگل یا کوهستان نیاز به یک کیسه خواب استاندارد دارید. برای خرید کیسه خواب باید به چند شاخصه بسیار مهم توجه داشت: طراحی آن که آیا امکان غلت زدن دارد یا خیر. وزن و حجم بسته‌بندی که بتوان راحت با خود حمل کرد. قدرت حفظ گرما و مقاومت در برابر سرما برای سفرهای زمستانی. ضدآبی، تنفس‌پذیری و جنس پارچه که برای محیط مرطوب و ... مناسب است یا خیر. سعی کنید در سفرهای ابتدایی به تنهایی سفر نکنید و حتماً با عده‌ای با سابقه همسفر شوید. ضمن این که حتماً به چند نفر از اعضای خانواده یا دوستان خود اطلاع دهید که با چه کسانی و برای چه مدتی به کجا سفر کرده‌اید تا در مواقع اضطراری به کمک شما بیایند. اگر در فصل زمستان و یا ییز یاد ر شرایطی در هوای سرد



چندین میلیون تومان برای خرید کفش کوهنوردی کار درستی نیست اما خرید کفش‌های ارزان قیمت هم توصیه نمی‌شود. تقریباً با ۲ میلیون تومان می‌توانید یک کفش کوهنوردی مناسب که هم شامل نکات بالا باشد و هم تامدت‌ها بتوان استفاده کرد، تهیه کنید. علاوه بر کفش برای افراد حرفه‌ای‌تر، خرید یک شکن که زنجیری میخ‌دار شبیه به چنگک است و به زیر کفش کوهنوردی متصل می‌شود تا در مسیرهای برفی و یخی مانع از لیز خوردن کوهنورد شود، توصیه می‌شود. تقریباً با ۴۰۰ هزار تومان می‌توانید یک مدل مناسب آن را تهیه کنید.



## کلاه مخصوص کوهنوردی، تابستانی و زمستانی

برای خرید این مدل از کلاه‌ها باید بیشتر هزینه کنید. قیمت آن‌ها در مدل‌های مختلف بین ۲ تا ۵ میلیون تومان متغیر است. البته با یک میلیون تومان هم می‌توان یکی از این کلاه‌های صخره‌نوردی را تهیه کرد اما معمولاً جنس لایه فایبرگلاس آن‌ها ضعیف‌تر است و زودتر فرسوده می‌شود.



از ۳ میلیون تومان است. علاوه بر عصا، کلنگ کوهنوردی که به کلنگ‌یخ هم معروف است از جمله وسایل پر کاربرد کوهنوردی محسوب می‌شود. کلنگ کوهنوردی از سه قسمت سر، شفت و میخچه تشکیل شده است. قسمت سر که شبیه کلنگ است یک تیغه تیز را به مانند برای برش و یک تیغه پهن تیشه‌مانند برای کندن دارد. دسته یا شفت معمولاً از جنس فولاد یا استیل و بسیار محکم است که در انتهای آن یک میخچه قرار گرفته تا کلنگ در زمین و برف فرو رود. قیمت کلنگ‌یخ‌های اورجینال حتی تا ۸ میلیون تومان هم می‌رسد.



## کفش کوهنوردی و یخ‌شکن

شاید مهم‌ترین وسیله‌ای که در کوهنوردی به کارتان می‌آید یک جفت کفش کوهنوردی مناسب باشد. در واقع این کفش‌ها باید کشش و پایداری لازم را در عبور از زمین‌های ناهموار، صخره‌ها و سنگلاخ‌ها داشته باشند. همچنین کف آن‌ها نباید منعطف و بیش از حد نرم باشد. دلیل آن هم این است که وقتی روی زمین‌های ناهموار قدم بر می‌دارید، به طور مداوم وضعیت پاها را تغییر می‌کند و این سبب خستگی زودرس آن‌ها می‌شود. پس کفش مخصوص کوهنوردی دارای یک کفی بزرگ و مقاوم در برابر ضربات است. همچنین کفش کوهنوردی به دو دسته عایق و غیر عایق تقسیم می‌شود. کفش‌های عایق مناسب کوهنوردی در فصول سرد سال و زمانی است که بیشتر مسیر شما کوهستانی باشد. این کفش‌ها معمولاً از دو لایه تشکیل شده‌اند که لایه داخلی همان لایه عایق و لایه بیرونی معمولاً ضد آب است. در سوی مقابل کفش‌های غیر عایق فاقد لایه داخلی بوده و به همین دلیل سبک‌تر و راحت‌تر هستند. قیمت کفش مخصوص کوهنوردی از ۸۰۰ هزار تومان تا چندین میلیون تومان در مدل‌ها و برندها متفاوت است. هر چند که در ابتدا صرف

کلاه مخصوص کوهنوردی به دو دسته تابستانی و زمستانی تقسیم می‌شود. کلاه تابستانی معمولاً به صورت لیددار و سه‌تکه است. دو تکه پارچه سبک و ضخیم در دو طرف آن و یک تکه پارچه توری در جلوی آن قرار دارد تا در زمان کوهنوردی و طبیعت‌گردی در فصول گرم سال از تابش مستقیم نور خورشید به سر و صورت جلوگیری کند. قیمت این نوع کلاه‌های تابستانی از ۲۰۰ هزار تومان در دسترس است. کلاه زمستانی هم تقریباً همانی است که صخره‌نوردها استفاده می‌کنند. این کلاه معمولاً یک لایه سخت‌تر از جنس پلاستیک یا فایبرگلاس روی خود دارد تا در مسیرهای سنگلاخی و مناطق کوهستانی از سر محافظت کند. همچنین جایی برای گرفتن چراغ‌قوه روی آن‌ها تعبیه شده تا در شب‌ها راهگشای شما باشد.

## عصای کوهنوردی و کلنگ یخ

عصای کوهنوردی به شما این امکان را می‌دهد که در زمان بالا رفتن از تپه‌ها و کوه‌بالا تخته‌خود را در مسیر سرالایی قرار دهید و هنگام پایین آمدن از کوه‌ها به زانوهای‌تان فشار وارد نکنید. برخی از مطالعات نشان می‌دهند که عصای کوهنوردی می‌تواند فشار وارد بر زانوهارا تا ۴۰ درصد به خصوص در سراشیبی‌های طولانی کاهش دهد. از طرفی صرف نظر از بحث سنی، استفاده از این نوع ابزارها در هنگام کوهنوردی باعث صرفه‌جویی در انرژی و کاهش درد زانو می‌شود. بیشتر عصاهای کوهنوردی با زار قابل جمع شدن هستند و یکی از این سه مدل یعنی تلسکوپ‌ی از نوع سه‌تکه، تا شو و تر کیبی موجود است. عصاهای کوهی از نوع تلسکوپ‌ی جزو گزینه‌های بسیار قوی و قابل تنظیم هستند، در حالی که مدل‌های تاشوسبک‌اند و به علت کوچکی به راحتی جابه‌جایی می‌شوند. همچنین مدل‌های تر کیبی امکان ارائه تر کیبی از ویژگی‌های مطرح در سایر مدل‌ها را می‌دهد. ولی مسلماً هر سبک‌داری مزایا و معایب متمایز و خاص خود است. قیمت این عصاها از ۴۰۰ هزار تومان تا بیش

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

دوشنبه ۲۰ آذر ۱۴۰۲  
۲۷ جمادی الاول ۱۴۴۵ • ۱۱ دسامبر ۲۰۲۲  
شماره ۲۱۳۸۰

۲۵۹۹

در زندگی سلام امروز بخوانیم:

## کمبود کدام ویتامین‌ها

## باعث پوسته شدن دست می‌شود؟

## متهمان ردیف اول در وگویی کودکان

یکی از رایج‌ترین سوالات والدینی که متوجه دروغ گفتن‌های

متعدد فرزندشان می‌شوند، این است که چرا فرزندشان در این

دام افتاده و باید چه واکنشی داشته باشند؟

## هر فتاری که کم‌هوش‌ها را لوم می‌دهد!

## لباس کوهنوردی

هر فصل لباس کوهنوردی مخصوص خود را در دویک کوهنورد با تنظیم لباس کوهنوردی می‌تواند دمای هوای بدن خود را مناسب با شرایط تنظیم کند. پوشاک کوهنوردی باید از جنسی باشد که سریع خشک شود. توصیه حرفه‌ای‌ها این است که اگر تازه کار هستید همه ملزومات لباس کوهنوردی را یک جا نخرید. چون ممکن است در انتخاب جنس و اندازه، اشتباه کنید. در خرید بلوز کوهنوردی باید به الیاف، تنفس‌پذیری، محافظت از آفتاب، کشش و به طور ویژه کیفیت زیپ بلوزهای رویه توجه کرد. قیمت بلوز کوهنوردی از حدود ۲۸۰ هزار تومان شروع می‌شود. شلوار کوهنوردی یکی از اساسی‌ترین پوشاک مورد استفاده در کوهنوردی است و برای خرید آن باید به مواردی مانند اندازه، شرایط آب‌وهوایی کوهنوردی، جنس، فاق، کمر، دوخت و طراحی و همچنین رنگ توجه کنید. بهترین شلوار کوهنوردی موردی است که امکان تنفس در آن باشد و کوهنورد را برای حرکت محدود نکند. قیمت شلوار کوهنوردی از حدود ۳۰۰ هزار تومان شروع می‌شود تا حدود ۴ میلیون تومان هم ادامه دارد. جوراب کوهنوردی یکی دیگر از ملزومات کوهنوردی است که قبل از خرید آن باید موارد استفاده، نوع و فصل فعالیت آن را مشخص کرد. اندازه و فیت بودن و جنس و الیاف از موارد مهمی است که برای خرید جوراب کوهنوردی باید در نظر بگیرید. برای مثال برای کوهنوردی و پیاده‌روی‌های سبک باید از جوراب‌های سبک استفاده کرد. جوراب‌های نیمه ضخیم که در سرتاسر خود بالشتک و ضخامت دارند برای پوشیدن روی جوراب پایه، مناسب کوهپیمایی و صعودهای بارکشی هستند. جوراب کوهنوردی بسته به نوع و جنس آن از ۹۰ هزار تومان تا ۲ میلیون تومان قیمت دارد.

## تجهیزات پخت و پز

هر چند کوهنوردان زیاد از سنگین شدن کوله‌شان استقبال نمی‌کنند اما داشتن تجهیزات پخت‌وپز حداقلی از اجبات هر کوله است. اصلاً خیلی‌ها به عشق آشپزی سبک در طبیعت به دل کوه می‌زنند. نکته مهم در خرید این تجهیزات توجه به وزن، کم‌جا بودن و جنس آن‌هاست. قاشق، چنگال و کارد سفری که قابل جمع شدن در یک محفظه است، یک فلاسک جمع و جور استیل برای نوشیدنی، فلاسک غذا و ظروف کوهنوردی که شامل یک کتری، قابلمه و تابه کوچک است از دیگر تجهیزات پخت‌وپز در کوه است. همچنین کوهنوردانی که صعودهای طولانی دارند به یک فندک و اجاق کوهنوردی نیاز دارند که فشار کمپسول آن برای ارتفاعات هم مناسب باشد. قیمت تجهیزات کوهنوردی بنا به وسایلی که به آن نیاز دارید یا نوع کوهپیمایی‌تان متفاوت خواهد بود و خرید وسایلی که از آن‌ها گفتیم از یک میلیون به بالا شروع می‌شود.

## لوازم امداد و نجات

هر کوهنوردی با توجه به دور بودن از هر نوع مرکز درمانی باید در کوله خود یک سری وسایل و تجهیزات امداد و نجات اولیه داشته باشد. کیف کمک‌های اولیه شامل گاز، بتادین، الکترولیت، سوت نجات که در کوهستان برای علامت دادن استفاده می‌شود، ابزار جلوگیری از سقوط مانند طناب محکم، دستکش و کلاه ایمنی کار در ارتفاع، انواع پمادهای سوختگی و چراغ‌قوه پیشانی از جمله تجهیزات برای امداد و نجات حین کوهنوردی است. بهتر است از جعبه کمک‌های اولیه شروع و بعد بنا به نوع کوهنوردی تجهیزات خود را کامل کنید و طرز استفاده در ست آن‌ها را هم یاد بگیرید. قیمت یک کیف ساده کمک‌های اولیه از حدود ۱۵۰ هزار تومان شروع می‌شود و بنا به ابزاری که درون آن قرار دارد به بالای دو میلیون تومان هم می‌رسد. نکته مهم ابعاد، سبک بودن و داشتن آیت‌های اولیه و مهم در کوهنوردی است.

منابع این پرونده: ویرگول، لست سکند، دیجی کالا، الی‌گشت و ...